Муниципальное дошкольное учреждение

Детский сад №2 «Светлячок»

**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ**

***«В И Т А М И Н И А Д А»***

Кротова Валентина Александровна

Инструктор по физической культуре

Подготовительная группа

пгт Рамешки Тверская обл Рамешковский район

***Цель:***

- Формировать потребности в здоровом образе жизни, в рациональном питании.

***Задачи:***

- Закрепление и расширение знаний о влиянии витаминов на здоровье человека.

- Привлечь родителей для участия в подвижных играх вместе с детьми.

- Создать доброжелательную, располагающую к творчеству обстановку на собрании.

***Адресат:***

- Подготовительная группа

***Актуальность:***

- Здоровье – это большой дар, оно даётся один раз и его необходимо сберечь, так как без него невозможна счастливая, интересная и долгая жизнь. Надо дружить с физкультурой и спортом. Совместный активный отдых оказывает не только ни с чем несравнимый оздоровительный эффект, но способствует укреплению семьи, формирует важнейшие нравственные качества, развивает любознательность, приобщает к удивительному миру спорта. Дети и родители объединяются одними задачами, интересами. Возникает духовный контакт, о котором родители только мечтают.

***Условия реализации:*** Физическая культура, познавательная, речевая, художественно – эстетическая, социально – коммуникативные области.

***Содержание:*** Конкурсы, чтение стихов, выступление группы спортивного танца, определение победителей, награждение.

***Список используемой литературы:***

- И. Гумовская, Варшава, 1987г. «Десять заповедей правильного питания»

- М., 1999г. Лиз Эрл, «Витамины и минералы. Как продлить работоспособность.»

- ж –л «семейный доктор» - октябрь – ноябрь, 1999год «Витамины в вопросах и ответах».

***Предварительная работа:***

- Консультация с родителями на тему «Витамины незаменимые компоненты питания»

- Разучивание стихов с детьми

***Материал:***

- Свежие овощи, фрукты, заправки для приготовления витаминных салатов, ватман, краски для плакатов, картинки с продуктами, бумага, фломастеры, ручки.

***НЕПОСРЕДСТВЕННО ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ***

***Инструктор:*** Одной из составляющих здорового образа жизни является рациональное питание. Важнейший, жизненно необходимый компонент здорового питания – витамины. Сегодня мы поговорим о витаминах, их роли в жизни человека. В «Витаминиаде принимают участие четыре команды.

***Состав жюри:***

***1 – й конкурс: «ПРЕДСТАВЛЕНИЕ»***  *(3 балла)*

Команды в течение 5 минут должны придумать название, девиз и эмблему команды.

***2 – конкурс: «ВИКТОРИНА»*** *(5 баллов)*

Команды по очереди отвечают на вопросы.

***УГАДАЙ ВИТАМИН***

1. Этот витамин улучшает зрение, способствует росту, повышает сопротивляемость заболеваниям, оздоравливает кожу. *(Витамин А)*

2. Этот витамин повышает сопротивляемость к инфекциям, влияет на наполнение и расходование энергии, укрепляет кровеносные сосуды, способствует заживлению ран, поддерживает в здоровом состоянии дёсны, зубы, кости, является сильным антиоксидантом. *(Витамин С)*

3. Этот жирорастворимый витамин необходим для абсорбции и утилизации кальция и фосфора в желудочно – кишечном тракте. Он важен для роста организма и развития костей, и зубов у детей, а также для профилактики и лечения остеопороза. *(ВитаминД)*

*4.* Это витамин – антиоксидант, он имеет большое значение для предотвращения развития рака и сердечно – сосудистых заболеваний. Помогает усваивать пищу, оздоравливает кожу,активизирует жизненные силы организма, замедляет процессы старения. *(ВитамиеЕ)*

***КАКОЙ ВИТАМИН СОДЕРЖИТСЯ В ЭТИХ ПРОДУКТАХ?***

1. Чёрная смородина, шиповник, апельсины, красный перец, помидоры, клюква, капуста, зелёный лук.  *(Витамин С)*

2. Ржаной хлеб, салат, морковь, картофель, дрожжи *(Витамин В)*

3. Яичный желток, подсолнечное масло, говяжья и тресковая печень, арахис, облепиха, шиповник, черноплодная рябина. *(Витамин Е)*

4. Морковь, сливочное масло, молоко, яйца, рыбий жир, горох, капуста, щавель, облепиха. *(Витамин А)*

***ВЫБЕРИ НУЖНОЕ:***

1. В каком из продуктов питания наибольшее разнообразие витаминов, и притом, в самом большом количестве: в хлебе, свежей капусте, печени, молоке? *(В печени)*

2. Действия солнечных лучей позволяют организму выработать один витамин – какой? Витамин А, витаминВ6, витамин Д, витамин Е. *(Витамин Д)*

3.Какой из перечисленных витаминов водорастворимый? Витамин А, Витамин В, Витамин Д, Витамин Е? *(Витамин Д)*.

4. Как лучше приготовить картофель, чтобы сохранить в нём витамин С? Сварить, поджарить, запечь в кожуре?  *(В кожуре)*

***Инструктор:***

Иногда ребёнок отказывается кушать то или иное блюдо, и тогда мама назидательным тоном увещевает – «Ешь, там много витаминов!» А что это за существа такие невидимые, эти витаминки? И почему они в еде живут? Детям дошкольного возраста трудно объяснить всю сложность устройства человеческого организма и процессов получения полезных веществ из пищи.

*ДЕТИ ЧИТАЮТ СТИХИ ПРО ВИТАМИНЫ:*

Кто такие витамины?

Для чего проникли в лук,

В молоко и мандарины, в чёрный хлеб, морковь, урюк?

Рассмотрю – ка их в окрошке

Через дедовы очки –

Кто они? Соринки? Мошки?

Человечки? Паучки?

Может в перце и петрушке,

Не заметные на взгляд,

Очень маленькие пушки

По бактериям палят?!

Если так, то витамины

Мне нужны, наверняка –

Съем на полдник мандарины,

На ночь выпью молока!

**3 – конкурс  *«ВИТАМИННЫЙ САЛАТ*»** *(5баллов)*

Два представителя от команды должны приготовить витаминный салат, дать ему название оригинальное, сказать, какие витамины в нём имеются.

*ИГРА С ДЕТЬМИ* ***« ДА И НЕТ!»***

***Инструктор:***

- Каша – вкусная еда!

Это нам полезно? ДА!!!

- Лук зелёный иногда

Нам полезен, дети? ДА!!!

- В луже грязная вода

Нам полезна иногда? Нет!!!

- Щи – отличная еда!

Это нам полезно? Да!!!

- Мухоморный суп всегда,

Это нам полезно? Нет!!!

- Фрукты – просто красота!

Это нам полезно? Да!!!

- Грязных ягод иногда

Съесть полезно , дети? Нет!!!

- Овощей растёт гряда,

Овощи полезны? Да!!!

- Съесть большой мешок конфет,

Это вредно, дети? Да!!!

**4 - конкурс: *«КОНКУРС ПЛАКАТОВ»*** *(5 баллов)*

Выбирают по одному «художнику» от каждой команды, они должны придумать плакат на тему «Ешьте овощи и фрукты – витаминные продукты».

*СЦЕНКА В СТИХАХ ПРО ВИТАМИНЫ*

***Витамин А***

Помни истину простую –

Лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую

Или пьёт морковный сок.

***Витамин В***

Очень важно спозаранку

Есть за завтраком овсянку.

Чёрный хлеб полезен нам

И не только по утрам.

***Витамин С***

От простуды и ангины

Помогают апельсины.

Ну, лучше есть лимон

Хоть и очень кислый он.

***Витамин Д***

Рыбий жир всего полезней!

Хоть противный – надо пить!

Он спасает от болезней,

Без болезней лучше жить!

***Ребёнок:***

Никогда не унываю

И улыбка на лице,

Потому что принимаю

Витамины А, В, С.

**5 – конкурс: «*КОНКУРС ЧАСТУШЕК»*** *(4 балла)*

Пока готовится салат и плакат, остальные члены команды сочиняют частушки про витамины, фрукты и овощи.

**6 - конкурс: «ЭСТАФЕТА»** (*3балла)*

*СТИХИ ПРО ТО, В КАКИХ ПРОДУКТАХ КАКИЕ ВИТАМИНЫ*

***Витамин «А»***

Где же витамин « А» найти

Чтобы видеть и расти?

И морковь, и абрикосы

Витамин в себе тот носят.

В фруктах, ягодах он есть

Их нам всех не перечесть.

***Витамин «В»***

Свёкла, яблоко, картофель,

Репа, тыква, помидор…

Витамины «В» имеют

И отдать нам их сумеют.

«В» - в наружной части злаков,

Хоть он там не одинаков.

Это вовсе не беда,

Группа «В» там есть всегда.

***Витамин «С»***

А вот «С» едим со щами,

И с плодами, овощами,

Он в капусте и в шпинате,

И в шиповнике, томате.

Поищите на земле –

И в салате, в щавеле.

Лук, редиска, репа, брюква,

И лимон, и апельсин

Ну, во всём мы «С» едим!

***Инструктор:***

Думаю, от таких стишков – приговоров у ваших детей быстренько появится аппетит. Растите здоровыми!

**7 - конкурс: *«ПОДБЕРИ КАРТИНУ»*** *(3 балла)*

Каждая команда получает карточку, с каким – то витамином. На отдельном столе расположены картинки с продуктами. Участники должны выбрать картинки с продуктами, в которых находятся витамины.

**8 – конкурс: «КОНКУРС КАПИТАНОВ»** (*3 балла)*

Капитанам завязывают глаза, предлагают определить по запаху овощ или фрукт и сказать, какой витамин в нём находится.

**Заключительная часть:**

1. Определение победителей.

2. Награждение.

-